Managementul dificultăţilor emoţionale şi comportamentale ale copiilor/elevilor prin intermediul comunicării asertive

prof. psihopedagog Pîslaru Dan
Director CJRAE Buzău

Preocupări multiple şi de tip interdisciplinar se concentrează, în ultimile decenii atât pe cunoaşterea conceptelor privind copilăria, familia, toleranţa, umanitarismul, drepturile copilului, dar si pe elucidarea unor probleme privind definirea şi încadrarea altora, precum : factori de risc, abandon, maltratare, agresivitate, violenţă, neglijenţă, devianţă, etc. Din păcate, în orice societate au existat şi vor exista copii orfani, maltrataţi, abandonaţi, neglijaţi educaţional. Violenţa şi agresivitatea revin tot mai frecvent în studiile recente ale specialiştilor, cu scopul cunoaşterii etiologiei unor comportamente care «pecetluiesc » viaţa copiilor şi tinerilor.

Ca fenomen, maltratarea apare în momentul în care părinţii sau educatorii le aplică tratamente dăunătoare copiilor, putându-le provoca lezări organice sau tulburări psihice. Se acceptă că maltratarea se poate manifesta în mai multe moduri, dar în primul rând prin violenţă psihică. În afara brutalităţilor frecvent comise în mod voluntar, diverşi autori acceptă că maltratarea mai conţine şi aspecte de neglijenţă, delăsare, absenţa îngrijirilor, etc. Uneori, copiii pot fi maltrataţi sub aspect psihologic, astfel încât dezvoltarea lor psihoafectivă are de suferit prin aplicarea de către adulţi sau de către alţi minori a unor tratamente agresive, de teroare, a unor modalităţi de devalorizare a copilului, a unor manifestări de respingere, de neînţelegere şi abandon afectiv, mergând până la pedepse aberante.

Multiple cercetări din domeniul psihologiei educaţionale, psihopatologiei şi psihoterapiei au demonstrat că celebra vorbă românească «bătaia e ruptă din rai» este cum nu se poate mai falsă şi că, de fapt, şi cea mai «blândă» agresivitate fizică sau psihică manifestată asupra unui copil îl afectează în mod negativ, consecinţele care apar fiind de la tendinţe de introversie, timiditate exagerată, stimă de sine scăzută, neîncredere în forţele proprii şi până la agresivitate, comportament deviant şi chiar tulburări psihice grave.

Motivele sunt multiple, dar se consideră că părinţii sau educatorii care maltratează sunt, în majoritatea lor, persoane vulnerabile, cu o serie de probleme psihologice şi educaţionale pe care sunt incapabile să şi le rezolve singuri. De aceea, dezinteresul faţă de creşterea şi educarea copiilor şi violenţa nu reprezintă altceva dacât expresia neputinţei lor.

O modalitate eficientă de evitare a conflictelor precum şi a reacţiilor agresive care pot decurge ca urmare a unor conflicte este comunicarea asertivă (atât în cadrul relaţiilor adult-copil, copil-copil, cât şi în cadrul relaţiilor adult-adult). Comunicarea şi comportamentul asertiv presupun mai întâi de toate evitarea a două alternative: agresivitatea si pasivitatea (comportamentul nonasertiv). Comunicarea agresivă se caracterizează prin încălcarea drepturilor celorlalţi, prin lezarea sentimentelor acestora, adresarea de invective, utilizarea unui ton ridicat, ameninţarea, precum şi prin alte acţiuni care lovesc alte persoane şi le determină să declanşeze reacţii defensive (reacţii de apărare). O persoană cu o manieră de comunicare agresivă manifestă, de obicei, următoarele elemente nonverbale: contact vizual rece, fără expresie, care fixează

interlocutorul, postură rigidă, încordată, corp tensionat, picioare depărtate, poziţie asimetrică;

- mâini încleştate sau pe şolduri,
- gesturi abrupte sau largi,
- distanţă mai mică de 0,5m faţă de interlocutor;
- voce foarte ridicată, ritm rapid.

Comunicarea şi comportamentul nonasertiv, pasiv, constau în negarea propriilor drepturi. Atunci când o persoană nu îşi apără interesele, când nu îşi exprimă sentimentele, când nu îşi face cunoscute opiniile manifestă o atitudine neeficientă, nonasertivă. Acest tip de comportament poate conduce şi la o comunicare cu caracter indirect, care poate crea (mai ales în relaţionarea cu copiii) de cele mai multe ori confuzii.

Comunicarea şi atitudinea pasivă se trădează prin următoarele aspecte nonverbale:

- privire în jos sau aiurea,
- postură rigidă, încovoiată, defensivă;
- gestică ezitantă, neliniştită, mişcări de mică anvergură orientate spre propriul corp;
- distanţă mai mare de un metru faţă de interlocutor,
- poziţie simetrică a corpului,
- voce monotonă cu volum şi ritm scăzut.

Modalitatea de manifestare şi de comunicare în manieră asertivă, eficientă, se caracterizează prin aceea că nu se încalcă nici drepturile personale, nici ale celorlalţi, persoana exprimându-şi sentimentele, opiniile şi preferinţele într-un mod deschis şi onest şi într-o manieră socialmente adecvată. Acest mod de comportament se caracterizează printr-o atitudine de respect faţă de sentimentele celorlalţi şi facilitează comunicarea bilaterală. Atitudinea asertivă se evidenţiază facil prin următoarele manifestări nonverbale:

- contact vizual direct fără a fixa interlocutorul,
- faţa orientată spre interlocutor sau aşezat oblic, păstrând o poziţie asimetrică;
- braţele şi picioarele relaxate;
- mişcări calme ce accentuează comunicarea verbală,
- vocea fermă, bine modulată, cu viteză normală, volum suficient, fără ca vocea să pară prea ridicată.

Comunicarea şi comportamentul asertiv reprezintă modalităţi adecvate de relaţionare socială dar şi un obiectiv educaţional menit a preveni tensiunile şi agresivităţile comportamentale ale copiilor. Un părinte/educator care comunică şi se comportă asertiv cu un copil este un părinte/educator care:

- Întotdeauna spune ceea ce gândeşte în discuţiile cu copilul;
- Înainte de a-i spune copilului să facă ceva îl priveşte în ochi şi se asigură că mesajul său a fost înţeles de copil;
- Atunci când vorbeşte unui copil se poziţionează astfel încât faţa sa să fie la nivelul feţei copilului, pentru a nu intimida privind de sus către copil
- Când copilul vorbeşte, îl ascultă cu atenţie şi se asigură că a înţeles ceea cea a dorit să spună copilul, fără să se enerveze;
- De cele mai multe ori nu cedează atunci când copilul încearcă să discute sau să modifice reguli stabilite de comun acord.

Pentru a reuşi o comunicare asertivă în relaţionarea cu copii, pentru a preveni sau remedia anumite manifestări comportamentale indezirabile ale copiilor, specialiştii psihoterapeuţi recomandă adoptarea următoarelor atitudini:

- Părinţii/educatorii trebuie să întărească prin recompensă comportamentul pozitiv al copilului; copiii răspund mult mai bine la recompensă decât la pedeapsă sau la dezinteres. Recompensarea comportamentelor pozitive întăreşte stima de sine a copilului, îl face să se simtă bine in propria piele, îi creşte încrederea in sine.
- Nu trebuie evitată confruntarea pe loc cu comportamentul greşit al copilului. În mod ideal, într-o astfel de situaţie, părintele/educatorul ar trebui să acţioneze după următoarea schemă:
  1. îi spune copilului să se oprească,
  2. îl avertizează să se oprească (pentru că este greşit ceea ce face),
  3. îl pedepseşte dacă nu a încetat comportamentul (pedeapsa nu presupune agresivitate verbală sau fizică). Când părintele neglijează să pedepsească un comportament greşit, copilul rămâne cu impresia că totuşi poate continua să se comporte astfel.
- Nu trebuie răspuns la comportamentul negativ al copilului prin întărirea lui neintenţionată. Această întărire apare in forma: NU, NU, NU, DA. De regulă, aşa procedează părinţii/educatorii inconsecvenţi care până la urmă cedează la argumentele copilului. Copilul trage in acest caz concluzia: "Daca insist mult, până la urmă va ceda".
- Nu trebuie manifestată inconsecvenţă în corectarea comportamentului negativ al copilului. Este vorba atât de inconsecvenţa unui părinte/educator în legătură cu propriile decizii, cât şi de inconsecvenţa dintre cei doi părinţi (sau dintre părinţi şi educator) care tratează diferit comportamentul greşit al copilului sau se contrazic.
- Atunci când se explică unui copil că a greşit este recomandată utilizarea pronumelui personal „eu" în loc de „tu" care este mai ofensiv şi provoacă opoziţie şi agresivitate (de exemplu, este mai bine ca un părinte să spună unui copil „eu sunt foarte trist pentru că ai greşit faţă de colegii tăi" decât „tu ai fost foarte obraznic cu colegii tăi"). Copilul conştientizează astfel că faptele sale pot provoca diferite sentimente părinţilor sau celor din jurul său.
- Utilizarea parafrazărilor în comunicarea cu copiii/elevii. Parafzarea înseamnă a reda acelaşi lucru cu alte cuvinte, a reformula, a rezuma cele zise de altcineva. Este importantă deoarece o ajută pe cealaltă persoană să se simtă apreciată şi înţeleasă. Prin faptul că repetăm cuiva ceea ce a spus, arătăm că luăm în serios acea persoană, că sentimentele şi gândurile exprimate sunt importante. Repetând cuvintele copilului, un educator se asigură că ştie cu adevărat ce vrea să spună şi îi comunică astfel că înţelege.
- Cea mai bună metodă de a face faţă comportamentului negativ al copilului este de a utiliza întărirea pozitivă. Întărirea pozitiva poate fi de natură socială (cuvânt de aprobare, îmbrăţişare) sau de natură fizică (un dar, un privilegiu). Când copilul a învăţat un comportament dorit, este ideal ca acesta să fie recompensat de fiecare dată când apare.

Remedierea educaţională a comportamentelor agresive ale copiilor/elevilor va fi mult mai uşor de aplicat dacă nu se uită că " un copil învaţă ceea ce trăieşte şi astfel: dacă un copil trăieşte în critică va învăţa să comndamne, dacă un copil trăieşte în ostilitate va

învăţa să lupte, dacă un copil trăieşte în ruşine va învăţa să se simtă vinovat, dacă un copil trăieşte în toleranţă va învăţa să fie răbdător, dacă un copil trăieşte în încurajare va învăţa să aibe încredere, dacă un copil aude lauda va învăţa să aprecieze, dacă un copil trăieşte în corectitudine va învăţa să fie just, dacă un copil trăieşte în securitate va învăţa să aibe credinţă, dacă un copil trăieşte in aprobare va învăţa să se placă pe sine şi pe ceilalţi".

BIBLIOGRAFIE:

„Psihologia vieţii cotidiene" – Mielu Zlate, Editura Polirom, Iaşi 1997
„Psihopatologia, psihoterapia şi consilierea copilului" – Iolanda Mitrofan,
Editura SPER, Bucureşti 2001
„Psihoterapii scurte" – Ion Dafinoiu, Editura Polirom, Iaşi 2005